



**УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4» г. Сочи**

Принято на заседании
педагогического совета
МБУДО ДЮСШ № 4 г.Сочи
от 29.12.2022г. протокол № 5

Утверждаю
Директор
МБУДО ДЮСШ № 4 г.Сочи
О.Г. Беренда
Приказ № 156 от 30.12.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
ВИД СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Уровень программы:	<i>Ознакомительный</i>
Срок реализации программы:	<i>1 год</i>
Возрастная категория:	<i>от 7 до 10 лет</i>
Вид программы:	<i>авторская</i>
Форма обучения:	<i><u>Очная, очная с применением дистанционных технологий и электронного обучения</u></i>
ID номер в Навигаторе	<i><u>18843</u></i>
Программа реализуется:	<i><u>на бюджетной основе</u></i>

Составитель:
зам. директора по УСР
Оловянникова Ю.А.
педагог дополнительного образования
Гаффарова Айгуль Зуфаровна

Сочи, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	5
1.4.	Планируемые результаты	12
2.	Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	13
2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	Условия реализации	13
2.3.	Формы аттестации	14
2.4.	Оценочные материалы	14
2.5.	Методические материалы	15
2.6.	Список литературы	20

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «тяжелая атлетика» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).

2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (Далее – Концепция).

4. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.

8. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Тяжелая атлетика - вид спорта, заключающийся в поднятии тяжестей (штанги) двоеборье. В этом виде необходимо сочетать большую силу и скорость движения, для того чтобы поднять максимум веса на вытянутые руки над головой. Существует два способа: рывок и толчок. Рывок - это упражнение, в котором спортсмен(ка) тянет штангу прямо с помоста на полную длину рук над головой в одно слитное движение. Толчок - это упражнение состоит из двух отдельных движений. Во время взятия на грудь спортсмен(ка) отрывает штангу от помоста, тянет ее на грудь, одновременно подседая, а затем поднимается и толкает ее вверх двумя руками.

Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков.

Новизна и Актуальность данной программы обусловлена тем, что с каждым годом растет количество детей младшего школьного возраста, желающих заниматься тяжелой атлетикой, но существующие ранее программы, рассчитанные для детей с 10 лет, оказалась слишком сложными для младших школьников в силу их возрастных и психологических особенностей.

Педагогическая целесообразность. Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

Отличительной особенностью данной программы является принцип ее построения, который обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения программы, позволяя тренеру-преподавателю обеспечивать качество освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

Адресат программы. На обучение по Программе принимаются дети от 7 до 10 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального профильного (индивидуального) отбора.

Уровень программы – ознакомительный.

Срок реализации Программы 1 год - 252 часа, 42 учебные недели (6 часов в неделю).

Формы организации и режим реализации программы.

Форма обучения – очная, очная с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Режим занятий.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания МБУДО ДЮСШ № 4 г.Сочи, в которой реализуется данная программа.

Расписание формируется к началу учебного года. В течении учебного года возможны изменения расписания.

Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов.

Наполняемость учебных групп от 5 до 25 человек.

Особенности образовательного процесса. Освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (индивидуальный учебный план). Применение индивидуальных учебных планов позволяет поддержать одарённых обучающихся, создать для них возможности развивать способности, совершенствовать знания, умения, навыки через углубленную подготовку; создать условий для индивидуального физического и нравственного развития обучающихся.

Возможна сетевая форма реализации образовательных программ, которая обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы и (или) отдельных, уровней (модулей), практики,

предусмотренных образовательными программами, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения в рамках которой предполагается разный уровень усвоения программного материала, то есть глубина и сложность одного и того же программного материала - дает возможность каждому обучающемуся овладеть учебным материалом в зависимости от его индивидуальных способностей и возможностей. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

Доступность реализации Программы: в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья; детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.2. Цели и задачи программы

Основная цель Программы - организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, творческое самоопределение, формирование общих понятий в области избранного вида спорта и физической культуры.

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

Личностные:

- формирование культуры поведения;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- развитие самоконтроля;

Метапредметные:

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни и укреплению
- здоровья;
- создание мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- развитие способности к эффективному взаимодействию;
- развитие чувства ответственности и самостоятельности.

Предметные:

- Формирование теоретических знаний в области избранного вида спорта;
- Обучение практическим умениям и навыкам в избранном виде спорта;
- Обучение спортивной технике и тактике в избранном виде спорта

1.3. Содержание программы

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе

многолетней подготовки футболистов. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Ежегодный учебный план рассчитывается на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и включает в себя следующие предметные области: Теоретическая подготовка (теория), Физическая подготовка, Избранный вид спорта (тяжелая атлетика), Различные виды спорта и подвижные игры, Итоговая аттестация (Таблица № 1).

Таблица № 1

Учебный план

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов по программе	Форма аттестации
1.	Теоретическая подготовка	14	собеседование
2.	Физическая подготовка	123	
2.1.	Общая физическая подготовка	76	Контрольные нормативы
2.2.	Специальная физическая подготовка	47	
3.	Избранный вид спорта	60	
3.1.	Техническая подготовка	40	Контрольные нормативы
3.2.	Тактическая подготовка	18	Мониторинг индивидуальных достижений
3.3.	Участие в соревнованиях	2	
4.	Различные виды спорта и подвижные игры	52	
5.	Итоговая аттестация	3	Собеседование. Контрольные нормативы
6.	Самостоятельная работа	Самостоятельная работа осуществляется по разработанному тренером-преподавателем индивидуальному учебному плану	
7.	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	По приказу учреждения	
Итого часов		252	

**Непрерывность освоения обучающимися Программы обеспечивается следующим образом:*

- участием в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых школой;

- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

В разделе **«Теоретическая подготовка»** представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на учебных занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола в стране. В данном разделе занимающиеся знакомятся с основными правилами техники безопасности на занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, формируют навыки страховки и самостраховки.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества с преимущественным использованием подвижных игр.

Раздел **«Избранный вид спорта»** состоит из **технической и тактической подготовки**, включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения отдельных элементов техники, их вариативности, различных связей и фрагментов игровой деятельности, с преимущественным использованием обучающих игры.

Раздел **«Различные виды спорта и подвижные игры»** включает в себя другие виды спорта, спортивные и подвижные игры.

Раздел **«Итоговая аттестация»** содержит контрольные нормативы, состоящие из упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения программного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

1. Теоретическая подготовка (14 час.)

Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья. Характеристика тяжелоатлетического спорта, его место и значение в системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Значение правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Зал тяжелой атлетики, его устройство, спортивное оборудование. Разбор и изучение правил выступления на соревнованиях.

Правила поведения в тренажерном и спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий тяжелой

атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий тяжелой атлетикой. Инвентарь и оборудование. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п.. Профилактика травматизма на занятиях тяжелой атлетикой.

2. Физическая подготовка (123 час.)

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления тяжелоатлетов, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена в результате занятий тяжелой атлетикой.

Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств тяжелоатлета и обогащающей арсенал его двигательных навыков.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.

Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках.

Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;

- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки,

упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники тяжелой атлетики).

Обще развивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-тяжелоатлетов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития силовой выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной местности с привязанным к поясу утяжелением. Упражнения со штангой предельно малого веса на максимальное количество подъёмов.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Запрыгивания на подставку, прыжки с места в длину, в высоту.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Ходьба в низком приседе со штангой на поднятых руках.

Упражнения для развития силы. Упражнения без отягощения и с отягощением. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания со штангой на плечах.

3. Избранный вид спорта (60 час.)

Техническая и тактическая подготовка.

Техника выполнения упражнений в тяжелой атлетике – один из главных разделов подготовки спортсмена. Понятие «техническое мастерство», факторы, влияющие на его проявление. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности тяжелоатлета. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении тяжелоатлетических упражнений.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств тяжелоатлета, необходимых для успешного выполнения упражнения в тяжелой атлетике. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъема штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

Классические упражнения со штангой - рывок, толчок. Фазовый состав рывка и подъема штанги на грудь для толчка, толчка штанги от груди. Характеристика всех периодов и фаз движения.

Изучение техники рывка двумя руками: это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический.

Изучение техники подъема штанги на грудь двумя руками: это подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые, подъем штанги на грудь, стоя на подставке, подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке), подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом, вставание со штангой на груди из полуприседа, вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

Изучение техники толчка от груди: это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

Под тактической подготовкой в тяжелой атлетике подразумевается наиболее рациональная организация поведения и действий тяжелоатлета для формирования и реализации наиболее эффективной в данных конкретных условиях программы выполнения подъема штанги и упражнения в целом с учетом его общей подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической), изменений психофункционального состояния организма и внешних условий.

Целью тактической подготовки является формирование у тяжелоатлетов тактического мышления и обучения их необходимым действиям и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс ведения подъема штанги в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

Основные задачи тактической подготовки

1. Формирование и совершенствование тактического мышления.
2. Разработка моделей тактики выполнения одиночного подхода, серии, упражнения в целом.

4. Различные виды спорта и подвижные игры (52 час.)

Развитие профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр:

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на перекладине
- на гимнастической стенке

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;

Лёгкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

5. Итоговая аттестация (3 час.)

Итоговая аттестация содержит контрольные нормативы, состоящие из упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения программного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся. Собеседование по пройденным темам теоретической подготовки.

6. Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа осуществляется по разработанному тренером-преподавателем индивидуальному учебному плану.

7. Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий: Платформа Zoom, Сервисы Google, Сервисы Яндекс, В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»), Платформа WhatsApp.

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности: лекция, консультация, семинар, практическое занятие, самостоятельная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может

осуществляться в следующих режимах: Тестирование on-line, консультации on-line; предоставление методических материалов, сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля).

1.4. Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Тяжелая атлетика», обучающийся должен:

Личностные результаты

- владеть культурой поведения;
- иметь адекватные моральные и волевые качества;
- владеть самоконтролем;
- развить адаптацию к жизни в обществе.

Метапредметные результаты

- иметь потребность к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;
- иметь чувство ответственности и самостоятельности,
- владеть способностью к эффективному взаимодействию,
- иметь мотивацию к занятиям тяжелой атлетикой.

Предметные результаты

- владеть навыками общей и частной гигиены;
- приобрести теоретические знания о тяжелой атлетике;
- развить физические качества;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно.
- освоить технику выполнения специальных упражнений, элементов в тяжелой атлетике;

Результаты освоения Программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, в том числе ожидаемым результатом является переход обучающихся на дополнительную предпрофессиональную программу при успешном прохождении итоговой аттестации.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

1. Начало обучения - 01 января.
2. Окончание обучения - 31 декабря.
3. Продолжительность Программы - 42 учебные недели, 6 часов в неделю, общее количество - 252 часа.
4. Режим тренировочных занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 академических часов в неделю).

Таблица № 2

Примерное распределение учебных часов по дополнительной общеразвивающей программе «Тяжелая атлетика»

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	1	-	-	1	1	1	1	14
2.	Физическая подготовка	10	10	14	14	12	16	-	5	12	10	10	10	123
	Общая физическая подготовка	8	8	10	10	10	10	-	3	4	2	4	7	76
	Специальная физическая подготовка	2	2	4	4	2	6	-	2	8	8	6	3	47
3.	Избранный вид спорта	-	2	4	4	6	6	-	2	10	10	10	6	60
	Техническая подготовка	-	2	3	3	4	5	-	2	6	5	6	5	40
	Тактическая подготовка	-	-	1	1	2	1	-	-	4	4	3	1	17
	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	2
4.	Различные виды спорта и подвижные игры	6	8	6	6	5	3	-	3	3	4	5	3	52
5.	Аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
	Итоговая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
ВСЕГО ЧАСОВ:		18	22	26	26	24	26	-	10	26	26	26	22	252

2.2. Условия реализации программы

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Осуществляется обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения соревнований, питанием и проживанием (по необходимости), а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

1. Зал тяжелой атлетики МБУДО ДЮСШ № 4 оборудованный

помостами, стойками для штанги, тренажерами

2. Зал тяжелой атлетики МБУДО ДЮСШ № 1 оборудованный

помостами, стойками для штанги, тренажерами

4. Спортивный инвентарь: грифы для штанги, диски 0,5 до 2 кг, скакалки, мячи набивные.

2.3. Формы аттестации

Для определения уровня подготовленности занимающихся согласно программным требованиям на ознакомительном уровне, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности проводится итоговая аттестация.

Итоговая аттестация осуществляется по окончании обучения, по физической подготовке – выполнение контрольных нормативов, по теоретической подготовке в виде собеседования.

Для определения уровня подготовленности тактической подготовке в течение всего года ведется мониторинг индивидуальных достижений каждого занимающегося.

При проведении итоговой аттестации следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале. Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

2.4. Оценочные материалы

В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного года в рамках текущего контроля успеваемости и в конце учебного года проводятся контрольные нормативы по физической подготовленности.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на занятиях.
2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании программы для данного года обучения.
3. Выявление уровня освоения занимающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого ребенка.

Контрольные нормативы

Основным показателем выполнения программных требований являются итоговая аттестация, которая проводится в форме контрольных нормативов по физической подготовке.

Таблица № 3

Комплекс контрольных нормативов по физической подготовке

№ п/п	Наименование норматива	Ед. изм.	Уровень сложности ознакомительный	
			1 год	
			Юн.	Дев.
1.	Бег 30 метров	сек.	6,9	7,1
2.	Челночный бег 3x10 метров	сек.	9,4	9,6
3.	Прыжки в длину с места	см.	130	125
4.	Бросок набивного мяча 1 кг	см.	450	350

- **Бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **Челночный бег 3x10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **Прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **Бросок набивного мяча 1 кг (см.)** Двумя руками из-за головы, стоя.

2.5. Методические материалы

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков воспитанников.

Тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному — на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Основная форма - учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительная (или разминка), основная и заключительная. Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач.

Целью *подготовительной части* является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и упражнений физической подготовки.

Основная часть строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение как главной, так и дополнительных задач занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Заключительная часть тренировочного занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее — в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть у Вас при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто малотренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Дозировка физической нагрузки учебно-тренировочного занятия определяется следующими показателями:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу.

Понятие “*объем*” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

Объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней; количеством тренировочных занятий.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для группы, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов.

Понятие “*интенсивность*” движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. Сердечно-сосудистая система чутко реагирует на изменения внешней и внутренней среды. Ввиду большой динамичности ЧСС, изменения ее уровня четко характеризуют меняющуюся величину функционального напряжения организма в процессе выполнения физической нагрузки. Поэтому при контроле за величиной физической нагрузки применяется оперативная *пульсометрия*, т.е. быстрое определение ЧСС по данным кратковременного единичного подсчета.

Определение ЧСС методом пульсометрии - один из наиболее простых, доступных и достаточно информативных показателей функционального состояния кровообращения. ЧСС чаще всего измеряется при пальпации височной, сонной, лучевой артерий и по сердечному толчку.

ЧСС в покое и при небольшом учащении удобно определять пальпаторным методом на лучевой артерии. Для этого накладываются 2-3 пальца разноименной кисти на область запястья (в месте, где отчетливо прослушивается биение пульса). Пульс рекомендуется подсчитывать в покое по 10-секундным отрезкам 2-3 раза подряд, чтобы получить достоверные данные и заметить нарушение сердечного ритма (аритмию). При недостаточном навыке пульс подсчитывают за 15 или 30 сек.

После нагрузки ЧСС лучше подсчитывать в области височной, сонной артерий или в месте проекции верхушки сердца (область 4-5 межреберья, под грудной мышцей).

Методическое обеспечение программы

Таблица № 4

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Вводный, положение о соревнованиях по тяжелой атлетике.
3	Физическая подготовка	Индивидуальная, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая,	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, скакалки на каждого обучающего	Контрольные нормативы, промежуточная аттестация.
4	Избранный вид спорта	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная, подгрупповая.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты, учебные грифы, диски. Терминология, жестикуляция.	Контрольные нормативы, промежуточная аттестация, соревнование
5	Различные виды спорта и подвижные игры	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, соревнование

2.6. Список литературы

Литература для педагога:

1. Арнольд Шварценеггер. Книга: «Арнольд детям от рождения до 10 лет»; С.-Пб.: типография им. Котлякова, 1993; 191 с.
2. Юткин А.А.. Рукопись: «Программа по атлетизму». Лен. Обл. Г. Приозерск, 2002.
3. Акопянц М.Б., Подливаев Б.А.. Брошюра: «Сила плюс грация. Атлетическая гимнастика для всех». М.: ФиС, 1990.
4. Верхошанский Ю.В.. Пособие: «Основы специальной силовой подготовки». М.: ФиС, 1977.
5. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., Брошюра: «Программа по тяжелой атлетике». М.: Советский спорт, 2005, 108с..
6. Беляев В.С., Бибе Л.М., Болховский Р.Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. – М.: МГПУ, 2006. – 36с.
7. Подвижные игры. Былеева Л.А., Яковлев В., Москва «Физкультура и спорт». 1965.
8. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
9. 500 игр и эстафет. Под редакцией ВВ. Кузина., С.А.Полиевского. М. «Физкультура и спорт». 2000
10. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994

Перечень аудиовизуальных средств для обучающихся:

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
2. <http://www.kubansport.ru/> - Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
3. <http://тяжелая-атлетика.спорт-школы.рф/> - Официальный сайт ГБУ КК «ЦСП по тяжелой атлетике»
4. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.